

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
BERMAIN MELOMPAT RINTANGAN SISWA KELAS V DI  
SD MUHAMMADIYAH ARGOSARI, SEDAYU, BANTUL  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



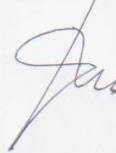
Oleh:  
Rumelah  
NIM. 13604227071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”**, yang disusun oleh Rumelah, NIM. 13604227071 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015  
Pembimbing



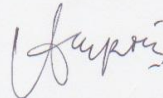
Drs. Dapan, M.Kes.  
NIP. 19571012 198502 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”**, yang disusun oleh Rumelah, NIM. 13604227071, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


Yogyakarta, Juli 2015  
Yang Menyatakan,



Rumelah  
NIM. 13604227071

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Rumelah, NIM. 13604227071 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 10 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M.Kes	Ketua Penguji		24/7/2015
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		13/7/2015
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		13/7/2015
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji Pendamping		13/7/2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



†Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. *“Fastabiqul khoiroot”* “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.  
(**QS. Al-Baqarah: 148**)
2. Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri (**Rumelah**)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi: Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suwarno dan Ibu Suparsih, serta suamiku tersayang Suyoto yang menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakanku dan menyayangiku setiap waktu, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
BERMAIN MELOMPAT RINTANGAN SISWA KELAS V DI  
SD MUHAMMADIYAH ARGOSARI, SEDAYU, BANTUL  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh:  
Rumelah  
NIM. 13604227071

**ABSTRAK**

Suasana pembelajaran lompat jauh siswa saat ini masih belum memuaskan, sehingga hasil belajar belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompat rintangan siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015 dengan jumlah total 11 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu proses lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui permainan melompat rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015, hal ini ditandai dengan meningkatnya keaktifan dan kemampuan lompat jauh siswa dari sikap awalan, tumpuan, dan tolakan. Pada siklus II yaitu sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus II, hasilnya sikap awalan pada kategori “Baik” sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup” sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa), sikap tumpuan pada kategori “Baik” sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup” sebesar 36,36% (4 siswa), dan “Kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan sikap mendarat pada kategori “Baik” sebesar 72,73% (8 siswa), “Cukup” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa).

Kata Kunci: *lompat jauh, metode bermain, melompat rintangan*

## KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”**, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas



5. Bapak Drs. Dapan, M.Kes., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Nurhadi Santoso, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Kepala Sekolah Bapak Asih Pujiantara, S.Pd, Guru, dan Siswa SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	12
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	12
2. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	14
3. Hakikat Lompat Jauh.....	21
4. Hakikat Hasil Belajar .....	27
5. Karakter Siswa SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu .....	30
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33

D. Hipotesis Tindakan.....	34
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Prosedur Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
D. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data .....	40
G. Indikator Keberhasilan .....	41
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Siklus I Pertemuan Pertama.....	42
2. Siklus I Pertemuan Kedua .....	48
3. Siklus II Pertemuan Pertama .....	54
4. Siklus II Pertemuan Kedua.....	59
B. Pembahasan.....	64
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	69
C. Saran-saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi.....	39
Tabel 2. Pedoman Penilaian Suasana Kelas .....	39
Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa.....	39
Tabel 4. Rubrik Penilaian Keterampilan Lompat Jauh.....	39
Tabel 5. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama .....	46
Tabel 6. Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama .....	47
Tabel 7. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua.....	51
Tabel 8. Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siswa Siklus I .....	52
Tabel 9. Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua.....	53
Tabel 10. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama .....	57
Tabel 11. Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama .....	58
Tabel 12. Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua.. .....	61
Tabel 13. Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siswa Siklus II.....	62
Tabel 14. Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I I Pertemuan Kedua.....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh .....	24
Gambar 2. Keadaan Saat Tolakan .....	25
Gambar 3. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang .....	26
Gambar 4. Keadaan Saat Mendarat .....	27
Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas .....	35
Gambar 6. Suasana Siswa Saat Pemanasan .....	43
Gambar 7. Siswa Melompat Melewati Daun Kering .....	44
Gambar 8. Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu .....	45
Gambar 9. Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama .....	46
Gambar 10. Guru Melakukan Presensi Siswa .....	48
Gambar 11. Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu .....	50
Gambar 12. Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua .....	51
Gambar 13. Diagram Batang Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus I ....	52
Gambar 14. Suasana Siswa Saat Pemanasan .....	55
Gambar 15. Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu .....	56
Gambar 16. Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama .....	57
Gambar 17. Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua .....	61
Gambar 18. Diagram Batang Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus II ...	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	76
Lampiran 2. Keterangan Penelitian dari SD Muhammadiyah Argosari .....	77
Lampiran 3. Siklus I.....	78
Lampiran 4. Siklus II.....	86
Lampiran 5. Silabus Pembelajaran Kelas IV .....	94
Lampiran 6. Dokumentasi.....	105

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Edy Purnomo, 2007: 93). Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (Sajoto, 1988: 4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh.

Selama ini pada nomor lompat, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul, KBM dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan pendekatan konvensional, yaitu dengan metode ceramah. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar. Jika dibandingkan dengan gaya lainnya, lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana daripada gaya yang lain, sehingga gaya jongkok lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari gaya lainnya. Lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru

penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru penjas untuk selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk untuk nomor cabang olahraga atletik.

Hasil pembelajaran penjasorkes khususnya atletik pada materi lompat jauh di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul masih rendah. Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi khususnya pembelajaran lompat jauh. Siswa merasa bahwa pembelajaran lompat jauh yang diberikan guru tidak menarik untuk dilakukan. Tanpa adanya pemberian motivasi dari guru penjasorkes mustahil para siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Di samping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Permasalahan yang ada ditambah dengan kurangnya metode pembelajaran yang disampaikan guru terhadap murid, sehingga murid menjadi bosan untuk melakukan apa yang diinstruksikan dari guru itu sendiri. Akibat dari permasalahan yang ada mengakibatkan nilai yang dicapai oleh para siswa



rendah atau tidak tuntas menurut batas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu untuk lompat jauh 75.

Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakannya remidi/perbaikan. Proses pembelajaran yang diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa. Motivasi ini penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain.

Memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran lompat jauh yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi peneliti, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bolavoli, sepakbola, ataupun kasti. Peningkatan kapasitas guru terhadap pembelajaran lompat jauh harus selalu diasah dengan cara guru banyak menimba ilmu tentang pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswanya. Gerakan lompat jauh

dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Model pembelajaran atletik yang akhir-akhir ini baru marak dikembangkan di lingkungan sekolah adalah berbentuk permainan. Berkaitan dengan permainan, M. Furqon (1995: 43) menyatakan: Guru harus memandang permainan sebagai suatu yang dapat memberikan kontribusi yang berharga pada perkembangan total anak. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman sukses dan berprestasi. Di samping itu, beberapa tujuan sosial dapat dicapai melalui permainan, seperti keterampilan sosial, menerima aturan dan pemahaman yang lebih baik pada dirinya dalam situasi kompetitif dan kooperatif.

Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran penjas melalui bentuk permainan. Konsepsi pembelajaran atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan dapat mengembangkan aspek-aspek yang terdapat dalam diri peserta didik. Yudha M. Saputra (2001: 46) menyatakan, “Aspek yang dapat dikembangkan dari pembelajaran atletik dengan model bermain yaitu mencakup aspek fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga dan lain sebagainya”. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru penjas harus mampu memberikan model-model permainan lompat jauh. Model-model pembelajaran

lompat jauh ini dapat digunakan berbagai macam alat bantu, misalnya, tali, ban bekas, kardus, bilah bambu, *box* (kotak), dan lain sebagainya.

Dari berbagai model pendekatan pembelajaran yang dipakai yang tepat untuk pembelajaran lompat jauh adalah lompat rintangan (bisa menggunakan kardus bekas, maupun gawang dengan menggunakan paralon) karena meningkatkan nalar siswa untuk menerima pelajaran dan sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan merupakan strategi dalam pembelajaran. Namun pada kenyataannya masih jarang para guru penjas menerapkannya. Pada umumnya para guru penjas lebih cenderung membelajarkan lompat jauh gaya jongkok secara konvensional. Jika dalam pembelajaran berorientasi pada penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran secara konvensional lebih tepat diberikan, namun aspek-aspek yang terdapat dalam peserta didik tidak dapat berkembang semua. Lain halnya pembelajaran dengan model permainan semua aspek yang terdapat dalam peserta didik dapat berkembang, termasuk *skill* atau keterampilan.

Memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik adalah sangat penting. Model pembelajaran permainan merupakan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Namun dari model pembelajaran permainan yang diberikan belum tentu peserta didik memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk

mengetahui sejauhmana penalaran siswa terhadap model pembelajaran permainan lompat jauh, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian.

Pada umumnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar (SD) jarang sekali diberikan model pembelajaran permainan. Jarang atau bahkan tidak pernah diajarkannya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah guru penjasnya tidak mengikuti perkembangan dan kemajuan pembelajaran penjas, guru penjas kurang kreatif dan inovatif, kurangnya sarana pembelajaran dan lain sebagainya.

Kurangnya pengetahuan guru penjas, sehingga dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok monoton. Dengan hal ini maka kaidah-kaidah dalam pendidikan jasmani tidak berkembang, sehingga berdampak buruk terhadap peserta didik. Rusli Lutan (2004: 32) menyatakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Masih banyak di sekolah-sekolah dalam membelajarkan pendidikan jasmani termasuk cabang olahraga atletik belum menerapkan model permainan. Seharusnya dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok disesuaikan dengan kondisi siswa. Siswa usia sekolah dasar pada

umumnya senang dengan bermain. Oleh karena itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dapat dikemas dengan bentuk bermain. Dengan membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain, guru penjas dapat memberikan masukan kepada peserta didik keterkaitannya dengan lompat jauh gaya jongkok.

Berkaitan dengan lompat jauh, Aip Syarifuddin (1992: 45) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 36) berpendapat, “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok”.

Menurut Hurlock (1999: 3) bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Yudha M. Saputra, 2001: 9). Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk melompat rintangan bilah bambu dan melompat di atas daun. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga bentuk

permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi siswa untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Hasil pengamatan lain adalah masih banyak guru penjasorkes dalam proses pembelajaran belum mempertimbangkan aspek peserta didik secara maksimal. Pendekatan pembelajaran konvensional masih banyak diterapkan dalam membelajarkan pendidikan jasmani di SD. Guru penjasorkes belum mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran. Masih banyak sekolah yang mengesampingkan prasarana dan sarana pendidikan jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak tercapai. Hal senada dikemukakan Yoyo Bahagia dkk., (2000: 34) bahwa, “Untuk tujuan analisis gerak pada lompat jauh harus memperimbangkan secara konsisten empat fase yaitu awalan (*run up*), tolakan kaki (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan pendaratan (*landing*)”.

Atas dasar permasalahan tersebut di atas penulis ingin meneliti “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak semua siswa menyukai pembelajaran atletik.

2. Motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh di siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul masih rendah.
3. Media pembelajaran lompat jauh di siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul sangat kurang.
4. Guru kurang variatif dalam mengelola proses pembelajaran lompat jauh.
5. Sarana dan prasarana di kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul kurang memadai.
6. Masih kurangnya metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran lompat jauh.
7. Masih rendahnya nilai yang dicapai oleh siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul khususnya pada materi lompat jauh.
8. Belum diketahui peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui bermain melompat rintangan siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015.

### **C. Batasan Masalah.**

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan dari masalah yang akan diteliti. Maka peneliti memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran-penafsiran yang berbeda sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah pada upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh

melalui bermain melompat rintangan siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas diajukan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah melalui bermain melompat rintangan dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain melompat rintangan terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang pendekatan belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain melompat rintangan.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi Peserta Didik
  - 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru.
  - 2) Hasil belajar lompat jauh meningkat.



b. Manfaat bagi Sekolah

- 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lompat jauh.
- 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.

c. Manfaat bagi Perpustakaan Sekolah

- 1) Menambah koleksi perpustakaan yang sudah ada.
- 2) Memperoleh tambahan referensi.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar menurut Rusli Lutan, (2004: 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode, dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktifitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktifitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin S Winataputra (2004: 52), bahwa di lingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu:

(a) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; (b) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; (c) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif

dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

## **2. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Rusli Lutan (2004: 5.16) bahwa strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan dan cara pengorganisasian materi pelajaran, siswa, peralatan, bahan serta waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan bersifat fleksibel pelaksanaannya tergantung pada situasi atau bisa berubah-ubah.

Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang ada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini

guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan, pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan, dkk., (2004: 5.23) bahwa pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani ada dua yaitu: (1) Strategi yang berpusat pada guru (strategi komando) dan, (2) Strategi yang berpusat pada siswa (strategi inkuiri).

Pendekatan pembelajaran bermain merupakan gabungan dari metode *discovery*, yaitu model yang menuntut aktifitas dan kreatifitas siswa untuk mencari, menemukan dan membentuk konsep, baik dengan usaha sendiri maupun dibantu oleh guru atau orang lain untuk pembentukan konsep diri, dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru. Pengembangan konsep aktivitas dan kreativitas dalam belajar sudah dilakukan oleh Ki Hajar Dewantara dengan Perguruan “Taman Siswa” nya. Perguruan ini berpandangan bahwa pengalaman adalah guru yang terbaik, sehingga dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa lebih banyak diarahkan untuk berbuat, tidak sekedar mendengarkan dan mencatat pelajaran dari guru. Peran aktif siswa sangat besar pengaruhnya terhadap keefektifan proses pembelajaran.

#### **b. Pengertian Bermain**

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak (Yudha M. Saputra, 2001: 6). Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi

anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek ketrampilan dan sebagainya.

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 7) bermain sebagai kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, antara lain:

- 1) Manfaat untuk perkembangan fisik  
Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah.
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan motorik  
Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan terampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keteraturan dalam beraktifitas anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak akan dilakukan dengan penuh keceriaan.
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.  
Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik. Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas,

yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Yudha M. Saputra, 2001: 9).

Lebih lanjut menurut Yudha M. Saputra (2001: 9), kegiatan bermain dalam pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- 2) Membangkitkan kegemaran berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat.
- 3) Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
- 4) Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
- 5) Kepuasan siswa untuk memperlihatkan ketangkasan/keterampilannya.
- 6) Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Kegiatan Bermain**

Kegiatan permainan atletik diawali dengan gagasan yang dapat memotivasi siswa untuk berlari, melompat dan melempar. Dalam bentuk yang paling sederhana faktor motivasi merupakan bagian dari tugas gerak, yang tantangan di dalamnya memerlukan jawaban agar merangsang siswa untuk bermain (Yudha M. Saputra, 2001: 10). Sebagai contoh dalam permainan lompat dengan menggunakan rintangan akan merangsang siswa untuk melompatnya. Tantangan semacam ini akan membentuk sikap siswa yang tidak takut dengan lingkungan dan dapat membentuk kecintaan siswa terhadap lingkungan sekitarnya. Guru sesekali perlu membawa siswanya untuk berjalan atau berlari-lari kecil keliling kota/desa. Kegiatan ini memiliki makna untuk membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk nilai-nilai yang berkaitan dengan lingkungan. Selain tantangan yang bersifat sendiri-sendiri, dapat juga disediakan tantangan secara terpadu yang memungkinkan siswa mengembangkan komponen kondisi fisiknya. Permainan ini dapat merangsang siswa untuk menampilkan ketangkasan yang telah dikuasainya.

Apabila tugas ajar dijabarkan dalam bentuk bermain konteks atletik, maka keterlibatan lisan tergantung pula pada tujuan pembelajaran. Permainan yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur dengan tepat dalam bentuk latihan, guna meningkatkan kualitas kemampuan fisik yang dimaksud



(Yudha M. Saputra, 2001: 6). Permainan lari, lempar, dan lompat disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Pembelajaran atletik tidak hanya terdiri dari tugas gerak lari, lempar dan lompat, tetapi juga mengandung unsur pengayaan gerak dan peletakan kemampuan gerak dasar dari cabang olahraga yang lain. Untuk itu pembelajaran atletik perlu dikemas dalam konsep bermain yang dapat membuat siswa tertarik dan berminat untuk melibatkan diri secara aktif dalam pembelajaran.

#### **d. Pembelajaran Melompat Rintangan**

Plato, Aristoteles, Frobel dalam Mayke S. (2007: 2) menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak.

Bentuk permainan atau perlombaan untuk pelajaran teknik lompat jauh, khususnya bagi siswa SD menurut Yudha M. Saputra (2001: 15) ada 6 bentuk permainan dalam pembelajaran lompat jauh, bentuk permainan itu adalah:

##### **1) Melompati parit**

Permainan melompati parit dapat dilakukan dengan cara guru membawa siswa ke suatu tempat di lingkungan sekolah yang ada paritnya, kemudian membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk menyeberangi parit dengan cara melompatinya. Lompatan dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan, kepada setiap siswa diberikan kesempatan melakukannya berulang-ulang.

##### **2) Melompat dengan iringan musik**

Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan. Dilakukan dengan berlari atau lari di tempat.

3) Lompat kardus

Lompat kardus adalah upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan. Lompat kardus dapat dilakukan dengan cara: melompati kardus-kardus yang diletakkan sedemikian rupa sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.

4) Melompati ban sepeda

Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat ke dalam ban sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

5) Melompati teman

Bentuk latihan ini melibatkan kerjasama antar siswa, permainan ini dilakukan dengan tugas kebawah atau melompati teman dalam posisi tiarap atau merangkak.

6) Lomba lompat jauh

Permainan lomba lompat jauh dapat dilakukan dengan cara, yaitu: lomba lompat tanpa awalan dan lomba lompat dengan awalan. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah guru membagi siswa dalam beberapa kelompok. Orang pertama dalam kelompok itu melakukan lompatan. Orang kedua dan ketiga bertugas mengukur hasil lompatan. Orang keempat mencatat hasil, tiap kelompok melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Demikian dilakukan bergantian sampai semua siswa melakukan seluruh kegiatan permainan lomba lompat jauh.

Pada pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk lomba atau kompetisi. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Dalam penelitian ini akan menggunakan rintangan melalui pendekatan permainan. Rintangan yang dijadikan alat harus sesuai dengan tingkat kesulitan siswa, yaitu tinggi rendahnya agar diciptakan

yang lebih mudah untuk melompatnya, supaya terhindar dari sentuhan yang dapat membahayakan. Menurut Yoyo Bahagia, dkk., (2000: 71-72), prinsip dasar penggunaan rintangan tersebut ada dua yaitu: tidak membuat tungkai atau bagian badan lainnya menjadi sakit bila bersentuhan, mudah terjatuh apabila tersentuh.

### **3. Hakikat Lompat Jauh**

Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan

yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

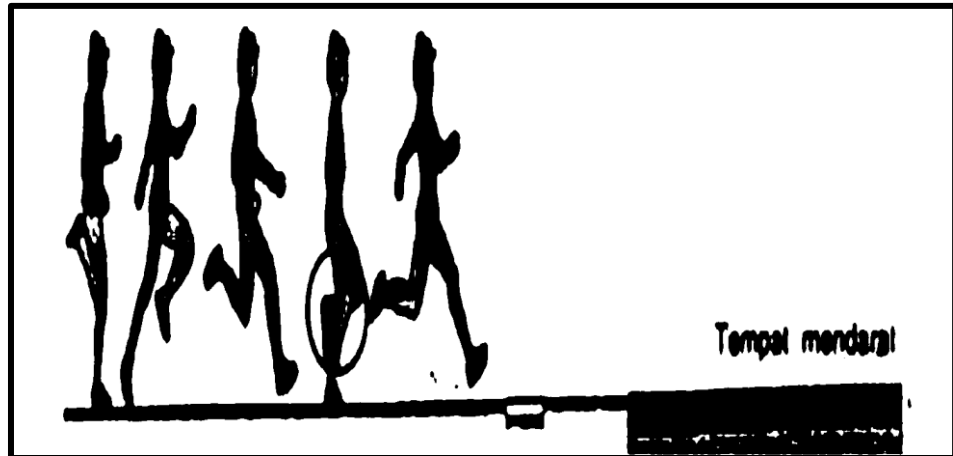
#### **a. Awalan**

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendatar secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan.

Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Untuk mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan yaitu pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo 2007: 84). Awalan lompat jauh harus di jalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupun diperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.



**Gambar 1.** Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh  
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

#### **b. Tumpuan**

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, 2008: 30). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat.

Untuk memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) Hindarkan dorongan dengan cara

memperpendek langkah waktu awalan. (2) Usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.



**Gambar 2.** Keadaan Saat Tolakan  
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

#### **c. Sikap Badan di Udara**

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

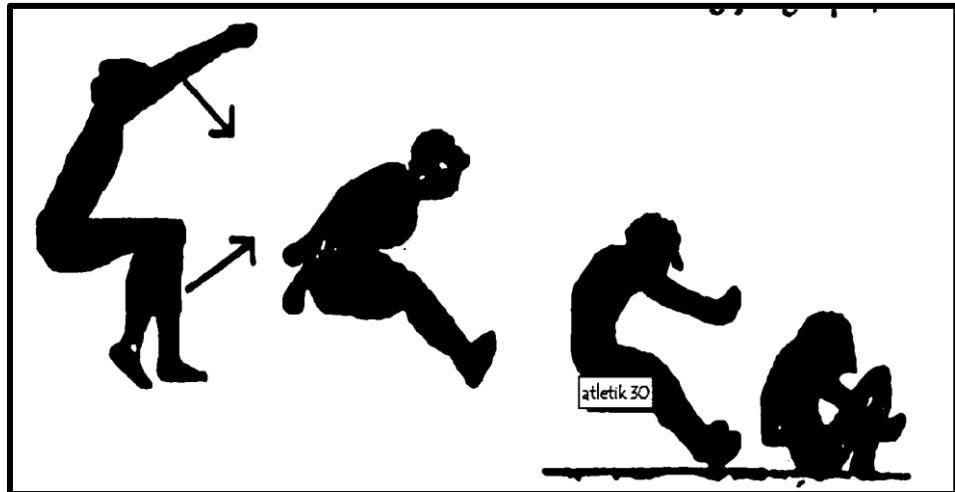


**Gambar 3.** Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang  
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

#### **d. Mendarat**

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.





**Gambar 4.** Keadaan Saat Mendarat  
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

#### **4. Hakikat Hasil Belajar**

##### **a. Pengertian Hasil Belajar**

Benyamin S Bloom dalam Saefudin Azwar (2000: 8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar (2000: 9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa pada periode

tertentu. Pengertian ini dapat dilakukan dengan pendidikan. Hasil belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrumen yang relevan.

Syaiful Bahri (1994: 24-30) mengemukakan fungsi-fungsi hasil belajar sebagai berikut:

(1) Hasil belajar berupa penilaian. Maksudnya adalah suatu evaluasi pendidikan dapat diartikan sebagai suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai segala sesuatu dalam dunia pendidikan atausegala sesuatu yang berhubungan dengan dunia pendidikan. (2) Hasil belajar sebagai alat motivasi. Dalam proses pembelajaran faktor motivasi memegang peranan yang dominan dimana siswa dalam proses pembelajaran selalu mempunyai kebutuhan yang salah satunya kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang baik.

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar**

Tinggi rendahnya hasil belajar mencerminkan efektif tidaknya pembelajaran yang diikuti para siswa. Sedangkan hasil belajar siswa sendiri sering berubah-ubah. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 238), hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dialami dan dihayati siswa yang berpengaruh terhadap proses belajar. Faktor-faktor itu adalah:

- 1) Faktor intern itu adalah:
  - a) Sikap siswa terhadap belajar
  - b) Motivasi belajar
  - c) Konsentrasi belajar
  - d) Kemampuan mengolah bahan belajar
  - e) Kemampuan menyimpan perolehan hasil belajar
  - f) Kemampuan menggali hasil belajar yang telah tersimpan

- g) Rasa percaya diri siswa, intelegensia dan keberhasilan belajar dan kebiasaan belajar
- 2) Faktor ekstern terdiri dari:
  - a) Guru sebagai pembimbing siswa.
  - b) Sarana dan prasarana belajar.
  - c) Kondisi pembelajaran.
  - d) Kebijakan penilaian.

Kurikulum yang diterapkan dan lingkungan sosial siswa. Proses pembelajaran akan berhasil sesuai dengan apa yang akan dicapai, perlu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut I Made Sukardi (1983: 30) bahwa faktor-faktor keberhasilan belajar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal adalah faktor yang menyangkut seluruh diri pribadi, termasuk fisik dan mental yang ikut menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar individu yang bersangkutan, misalnya ruang belajar yang memenuhi syarat, alat-alat peraga yang memadai dan lingkungan sosial maupun lingkungan alamiahnya.

Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi orang yang sedang belajar. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi karena dapat mendorong dan dapat pula menghambat seseorang yang sedang belajar. Pada hakekatnya dalam situasi belajar seseorang menghadapi motif dari luar dan lingkungan untuk memperoleh pengalaman. Sumadi Suryabrata (2002: 233), mengklasifikasikan faktor-faktor belajar sebagai berikut:

- (1) Faktor-faktor yang berasal dari luar siswa yang dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor non sosial dan, (b) faktor sosial.
- (2) Faktor yang berasal dari dalam

diri pelajar, yang digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor fisiologis dan (b) Faktor-faktor psikologis.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar)

## **5. Karakteristik Siswa SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul**

Pada anak usia kelas atas mulai kelihatan bahwa anak perempuan selalu mencari teman sesama perempuan. Ototnya semakin besar dan kekuatannya makin besar. Masih memerlukan latihan koordinasi untuk otot-otot kecil. Mulai kelihatan perhatiannya terhadap kegiatan olahraga. Anak memiliki cabang olahraga yang diminatinya, anak kecil suka pada permainan yang berbahaya dan tantangan kepada dirinya (Syamsu Yusuf, 2012: 41).

Karakteristik anak kelas IV, V, dan VI sekitar usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas, penampilan tubuhnya tampak sehat dan kuat, koordinasi gerakannya baik, perkembangan tungkai lebih cepat dari pada anggota badan bagian atas, kekuatan otot anak laki-laki dan perempuan makin tampak perbedaan, siswa mulai memahami dan menyadari keadaan dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, memiliki

cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai, siswa lebih suka permainan yang berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya.

Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2009: 35-36), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif dan efisien.

Siswa SD adalah masa perkembangan anak dari usia 6-12 tahun yang dalam penelitian ini terdaftar sebagai peserta didik pada SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu. Siswa SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, kelas IV terdiri dari 4 siswa perempuan dan 7 siswa laki-laki. Jumlah seluruhnya adalah 11 siswa. SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu,

yang berada di daerah dataran rendah. Lokasi sekolah tergolong sempit dan terbatas sarana dan prasarana serta fasilitas olahraga kurang memadai. Hal ini berpengaruh pada hasil belajar Penjasorkes pada umumnya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 5 Sapuran yang terdiri dari 34 siswa. Sumber data penelitian ini berupa data kualitatif yang merupakan data hasil belajar atau penilaian unjuk kerja. Setting penelitian mengambil tempat di halaman SD 5 Sapuran Kabupaten Wonosobo. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus.

Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa

pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

### **C. Kerangka Berpikir**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi hasil ulangan akhir semester I 2014/2015 pada materi olahraga khusus mata uji atletik pada nomor lompat jauh kelas V hanya 18 siswa dari 34 siswa atau 52,94% peserta didik yang menguasai materi. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan melompat rintangan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diduga melalui pendekatan permainan melompat rintangan hasil belajar lompat jauh meningkat.

Hasil observasi SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, di samping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya dan malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswa susah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjaskes khususnya dalam materi lompat jauh. Peneliti berupaya untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui siklus I yang meliputi bentuk bermain melompat rintangan. Hal ini

diterapkan agar siswa termotivasi untuk dapat melakukan lompatan yang lebih baik.

#### **D. Hipotesis Tindakan**

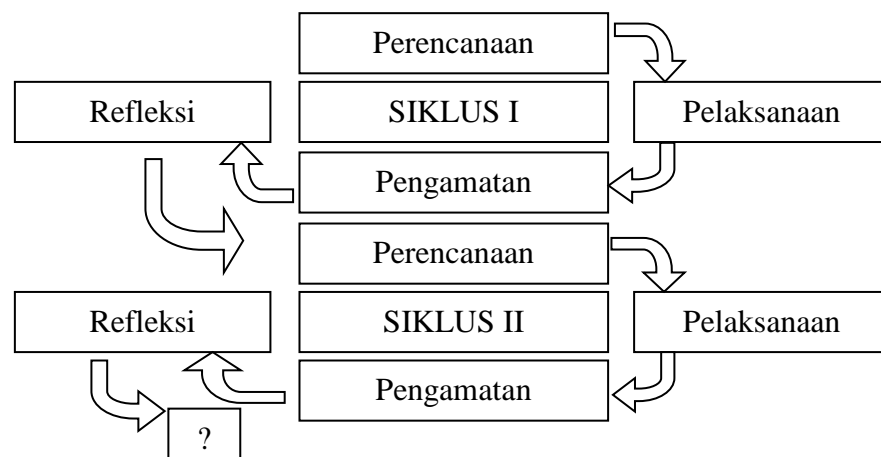
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui bermain melompat rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Pardjono (2007: 12) “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan pembelajaran di kelasnya”. Sebuah siklus atau daur penelitian tindakan kelas terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Model penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar 5 di bawah ini:



**Gambar 5.** Desain Penelitian Tindakan Kelas  
Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara partisipasif dan kolaboratif antara peneliti dan teman sejawat yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka, setiap tatap muka memerlukan waktu 2x35 menit. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan

pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama atau siklus sebelumnya.

## **B. Prosedur Penelitian**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan tindakan, (3) melakukan pengamatan, dan (4) melakukan refleksi.

### **1. Menyusun rencana penelitian**

- a. Peneliti menetapkan bentuk permainan yang akan dilaksanakan
- b. Peneliti membuat perencanaan pembelajaran
- c. Peneliti membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan
- d. Peneliti membuat lembar observasi yang responsif, fleksibel, dan terbuka.

### **2. Pelaksanaan tindakan**

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Siklus pertama tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan. Siklus pertama dilakukan dua kali pertemuan, dan setiap pertemuan 2x35 menit. Siklus kedua dan seterusnya baik bentuk dan macam permainannya akan ditentukan oleh peneliti dan kolaborator setelah memperoleh hasil tindakan pada siklus pertama.

### 3. Melakukan pengamatan

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran penjasokes. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

### 4. Melakukan refleksi

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain, yaitu:

1. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam penelitian ini lompat jauh dinilai menggunakan indikator penilaian dari sikap awalan, tolakan, dan mendarat.

2. Metode bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Metode bermain dalam penelitian ini adalah dengan melompat rintangan bilah bambu dan di atas daun.

#### **D. Lokasi dan Subjek Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Argosari Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. Subjek yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini ialah siswa kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah Argosari Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. Jumlah subjek sebanyak 11 anak, yang terdiri atas 7 anak putra dan 4 anak putri.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran dan setelah proses pembelajaran dilaksanakan. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dan keterampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pengamatan juga pada keterampilan lompat jauh yaitu sikap awalan, sikap tolakan, dan sikap mendarat. Blanko pengamatan seperti tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Lembar Observasi**

No	Nama Siswa	Suasana Kelas (Afektif)			Lompat jauh (Psikomotor)								
		Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.													

**Tabel 2. Pedoman Penilaian Suasana Kelas**

No	Komponen	Kriteria Skor	Nilai
1	Aktif	Jika siswa diperintah sekali, melakukannya lebih dari sekali.	B
		Jika siswa diperintah sekali, melakukan sekali	C
		Jika siswa tidak diperintah, siswa tidak melakukan.	K

Keterangan : B=Baik, C= Cukup, K=Kurang

**Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa**

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya	Tidak
1	Cara guru mengajar menyenangkan		
2	Cara menjelaskan dengan baik		
3	Cara pembelajaran menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran terasa sangat cepat		

**Tabel 4. Rubrik Penilaian Keterampilan Lompat Jauh**

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
1	Awalan	Siswa melakukan awalan dari suatu sikap start berdiri dengan gerak lari cepat secara sedikit demi sedikit dan meningkat.	B
		Siswa melakukan awalan dari start sampai balok tumpu dengan gerak lari cepat dan langkah tidak ajeg dengan merubah langkah.	C
		Siswa melakukan awalan dari start dengan gerak lari cepat dan mengurangi kecepatan lari setelah sampai balok tumpu.	K
2	Tolakan	Siswa melakukan tolakan tepat ada papan tolakan atau di balok tumpu dengan satu kaki yang kuat dan dilakukan gerakan cepat	B
		Siswa melakukan tolakan di balok tumpu (papan tolakan) dengan menggunakan kaki yang kuat dilakukan tidak maksimal kurang cepat	C
		Siswa melakukan tolakan tidak tepat pada papan tolakan dan tidak maksimal dan kurang cepat.	K
4	Mendarat	Pada saat siswa lepas meninggalkan balok tumpu, siswa mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskn sepenuhnya. Kaki bergerak ke bawah dengan cepat dan bersamaan.	B
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki bersamaan badan condong ke belakang.	C
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki tumpuannya bersama kurangnya koordinasi antara lengan dan kaki.	K

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan mendokumentasikan. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang criteria yang diamati antara lain suasana kelas, sikap awalan, sikap tolakan, sikap mendarat, berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan selesai dengan bertanya pada anak tentang lompat jauh yang baru saja dilakukan, pertanyaannya meliputi senang tidak, lelah tidak, mudah tidak. Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, penenangan, dan dokumen yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran.

## **F. Teknik Analisis Data**

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif persentase dan deskriptif kualitatif. Deskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendeskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Deskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan anak aktif, kreatif, motivasi, berani dan senang dalam melakukan kegiatan, berupa sikap awalan, sikap tolakan, dan sikap mendarat dalam pembelajaran lompat jauh.

### **G. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ialah adanya perubahan keaktifan siswa dalam pembelajaran dan teknik lompat jauh meningkat dalam pembelajaran sikap awalan, sikap tolakan, sikap mendarat dalam lompat jauh yaitu 75% siswa dalam kategori baik.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Siklus I Pertemuan Pertama**

Pada pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Secara rinci hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

###### **a. Pengamatan Sebelum Pembelajaran**

Seperti biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Begitu sampai di halaman sekolah siswa mendapati sesuatu yang baru, yaitu bilah-bilah bambu, yang selama ini belum pernah memakai alat seperti itu. Lantas siswa langsung mendekati bilah-bilah bambu itu sambil bertanya, ” Bu, bilah-bilah bambu ini untuk apa?” Bu, pelajaran olahraga kok memakai bilah bambu ?” Dari kalimat yang siswa lontarkan jelas terlihat, bahwa siswa sangat antusias karena melihat hal yang baru yang belum pernah memakai alat seperti itu dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan siswa terima.

###### **b. Pengamatan Saat Proses Pembelajaran Berlangsung**

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu:



### 1) Pengamatan Saat Pendahuluan

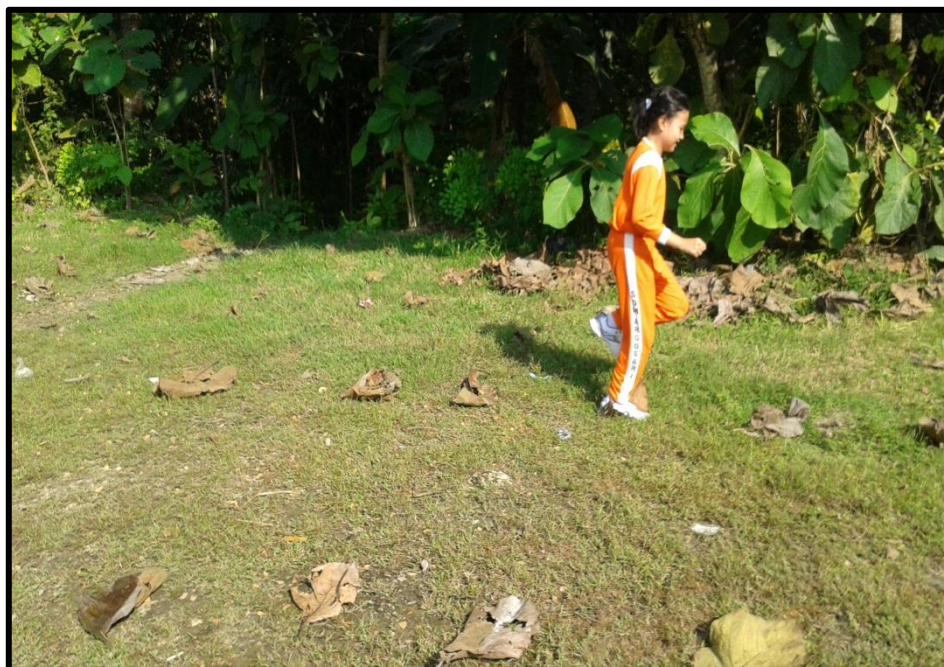
Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, siswa terlihat antusias mendengarkan. Bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari itu adalah atletik nomor lompat yaitu lompat jauh, ada yang bertanya, "Bu, bilah bambu buat apa?". Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan *game*, yaitu permainan bola tembak, siswa terlihat sangat bergembira. Satu siswa bertindak sebagai pemburu. Sambil membawa bola berada di luar garis batas bertindak sebagai pemburu. Teman yang lain menjadi kijang berada di dalam lapangan sambil terus berlari lari dan melompat lompat untuk menghindari tembakan dari sang pemburu. Jika kijang tertembak bola maka kijang keluar bertindak menjadi pemburu. Jadi pemburu selalu bertambah dan seterusnya hingga kijang habis tertembak sang pemburu. Suasana tersebut dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini.



**Gambar 6.** Suasana Siswa Saat Pemanasan

## 2) Pengamatan Saat Pelajaran Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu melompat bilah bambu yang sudah disiapkan. Siswa merasa seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Sebelum memulai dengan melompat bilah bambu, terlebih dahulu siswa melompat melewati daun kering yang ditata dengan jarak kurang lebih 50 cm. Siswa melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Kemudian ketika guru menghentikan kegiatan untuk menuju latihan berikutnya, ada siswa yang berteriak. "Nanti dulu Bu, saya masih ingin melompat-lompat lagi". Saya belum lelah Bu. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata dengan permainan yang baru yang disukai anak, maka semangat siswa menjadi meningkat, dan tidak terlihat lelah. Gambar siswa melompat melewati daun kering dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 7.** Siswa Melompat Melewati Daun Kering

Kemudian daun kering diganti menggunakan bila bambu yang jaraknya juga sama seperti sebelumnya, setiap siswa melakukan tiga kali secara bergantian. Gambar siswa melompat melewati bilah bambu dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 8.** Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu

### 3) Pengamatan Saat Penenangan

Pada saat penenangan siswa diberikan senam pelemasan. Guru juga memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran lompat jauh. Siswa terlihat antusias saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa dan dibubarkan.

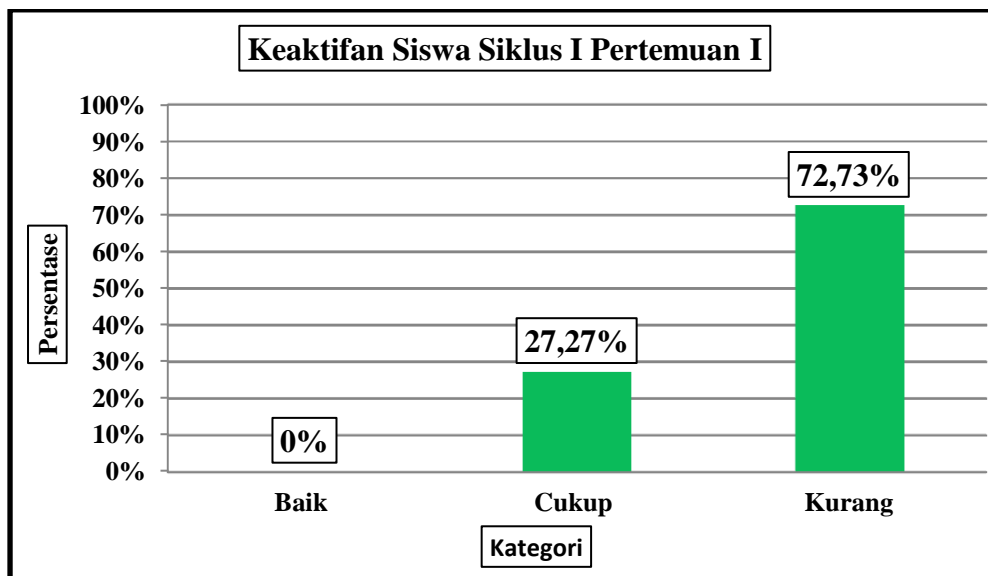
Berikut ini hasil pengamatan terhadap suasana kelas, yaitu keaktifan siswa dalam pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:



**Tabel 5.** Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama

No Siswa	Keaktifan Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1.	-	-	✓
2.	-	-	✓
3.	-	✓	-
4.	-	-	✓
5.	-	-	✓
6.	-	-	✓
7.	-	✓	-
8.	-	✓	-
9.	-	-	✓
10.	-	-	✓
11.	-	-	✓
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>Persentase</b>	<b>0%</b>	<b>27,27%</b>	<b>72,73%</b>

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar 9 di bawah ini:



**Gambar 9.** Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Pertama

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 9 di atas, menunjukkan bahwa keaktifan siswa pada kategori “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Cukup” sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 72,73% (8 siswa).

### c. Pengamatan Setelah Proses Pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja diterima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama, hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	4	36,36%	7	63,64%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	3	27,27%	8	72,72%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	4	36,36%	7	63,64%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	2	18,18%	9	81,82%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	4	36,36%	7	63,64%
6.	Banyak kesempatan melakukan	2	18,18%	9	81,82%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	5	45,45%	6	54,55%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	4	36,36%	7	63,64%

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, pada pertemuan berikutnya. Hasilnya adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan kepada siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- 2) Selain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu, permainan lompat dibuat lebih bervariasi, sehingga diharapkan anak akan lebih bersemangat melakukan pembelajaran.

## 2. Siklus I Pertemuan Kedua

Pada pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai.

### a. Pengamatan Sebelum Proses Pembelajaran

Sebelumnya guru menyiapkan siswa dan membariskan siswa menjadi dua bersaf. Siswa terlihat bersemangat dan sangat antusias untuk menerima pembelajaran yang akan dilaksanakan. Hal ini terlihat pada saat guru melakukan presensi dan memanggil satu demi satu nama siswa, siswa pun menjawab dengan penuh semangat. Masih terbayang dalam benak siswa, kegembiraan yang didapat pada pelajaran sebelumnya, yang menurut siswa sangat menyenangkan. Hal ini dapat dilihat pada gambar 10 di bawah ini:



**Gambar 10.** Guru Melakukan Presensi Siswa

#### b. Pengamatan Saat Proses Pembelajaran Berlangsung

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

##### 1) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah guru melakukan presensi dan memberikan apersepsi, yaitu menyampaikan materi yang akan diajarkan yaitu lompat jauh. Siswa terlihat sangat antusias mendengar penjelasan dari guru, dan bahkan ada siswa yang bertanya, 'pelajaran hari ini apa bu?'. Kemudian guru memberikan pemanasan. Pemanasan umum dengan cara bermain bolabong/bola tembak/ berburu kijang dimana siswa diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan berlari dan melompat-lompat untuk menghindari supaya tidak terkena tembakan bola. Dari gerakan bermain tersebut sudah sesuai dengan pola gerak dasar dominan lompat jauh yaitu adanya gerakan berlari dan melompat, siswa melakukan dengan perasaan gembira.

##### 2) Pengamatan saat pelajaran inti

Pada pelajaran inti, kegiatan masih sama pada saat siklus I pertemuan pertama, yaitu melompat bilah bambu yang sudah disiapkan. Siswa merasa seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Sebelum memulai dengan melompat bilah bambu, terlebih dahulu siswa melompat melewati daun kering yang ditata dengan jarak kurang lebih 50 cm. Siswapun melakukan dengan penuh semangat dan gembira.

Gambar siswa melompat melewati bilah bambu dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 11.** Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu

Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi tentang bagaimana cara melompat. Pada pertemuan kedua dilakukan tes psikomotor lompat jauh. Guru mencatat hasil lompatan siswa. Akhir dari kegiatan, guru memilih hasil lompatan dan memilih lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa, dan kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian dan memberi motivasi pada siswa lain untuk lebih giat lagi dalam berlatih lompat jauh agar di kemudian hari dapat mencapai hasil yang lebih baik.

#### 4) Pengamatan Saat Penenangan

Pada saat penenangan siswa diberikan senam pelepasan. Guru juga memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran lompat jauh. Siswa terlihat antusias saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa dan dibubarkan.

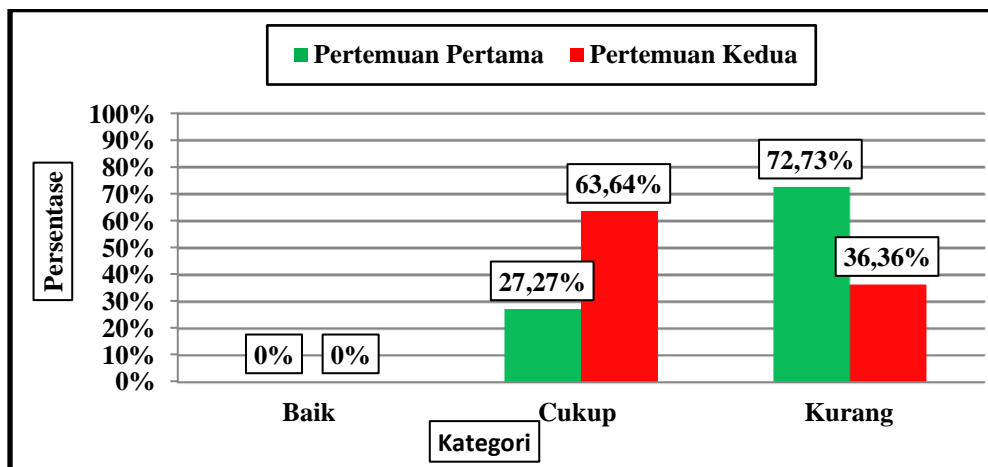


Hasil pengamatan terhadap suasana kelas, yaitu keaktifan siswa dalam pembelajaran pada siklus I pertemuan kedua disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No Siswa	Keaktifan Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1.	-	✓	-
2.	-	✓	-
3.	-	✓	-
4.	-	✓	-
5.	-	✓	-
6.	-	-	✓
7.	-	-	✓
8.	-	-	✓
9.	-	✓	-
10.	-	✓	-
11.	-	-	✓
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Persentase</b>	<b>0%</b>	<b>63,64%</b>	<b>36,36%</b>

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar 12 di bawah ini:



**Gambar 12.** Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

Berdasarkan tabel 7 dan 12 gambar di atas, menunjukkan bahwa keaktifan siswa pada siklus I pertemuan kedua meningkat jika dibandingkan

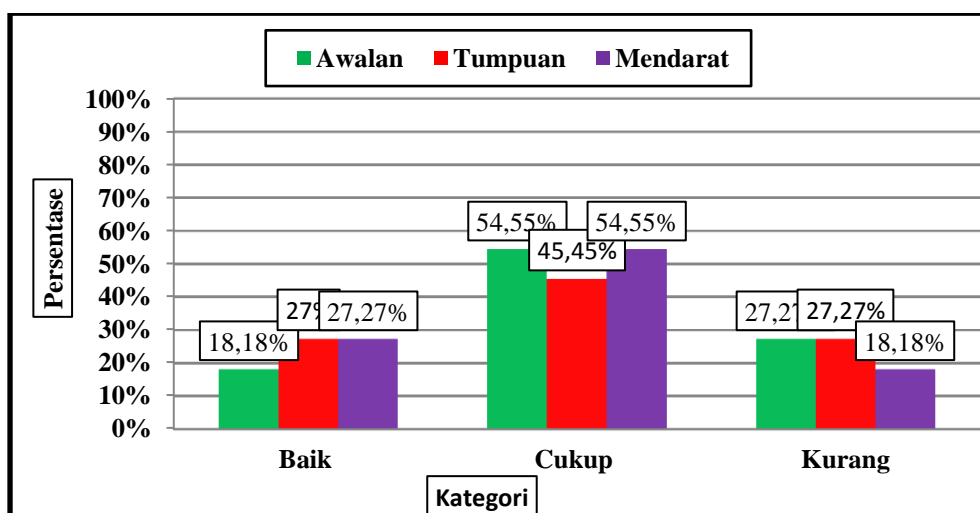
dengan siklus I pertemuan pertama, hasilnya pada kategori “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Cukup” sebesar 63,64% (7 siswa), dan “Kurang” sebesar 36,36% (4 siswa).

Hasil pengamatan terhadap gerak lompat jauh dari sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus I disajikan pada tabel 8 di bawah ini:

**Tabel 8.** Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siswa Siklus I

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	K H		✓				✓		✓	
2	A D	✓				✓		✓		
3	R H.		✓			✓			✓	
4	I R.			✓	✓					✓
5	S R		✓		✓					✓
6	H H			✓		✓			✓	
7	B I.		✓				✓		✓	
8	M R		✓			✓			✓	
9	S W.		✓				✓	✓		
10	F O.			✓		✓			✓	
11	D N.	✓			✓			✓		
Jumlah		2	6	3	3	5	3	3	6	2
Persentase		18,18	54,55	27,27	27,27	45,45	27,27	27,27	54,55	18,18

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar di bawah ini:



**Gambar 13.** Diagram Batang Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus I

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 13 di atas, menunjukkan bahwa gerak lompat jauh dari sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus I, hasilnya sikap awalan pada kategori “Baik” sebesar 18,18% (2 siswa), “Cukup” sebesar 54,55% (6 siswa), dan “Kurang” sebesar 27,27% (3 siswa), sikap tumpuan pada kategori “Baik” sebesar 27,27% (3 siswa), “Cukup” sebesar 45,45% (5 siswa), dan “Kurang” sebesar 27,27% (3 siswa), dan sikap mendarat pada kategori “Baik” sebesar 27,27% (3 siswa), “Cukup” sebesar 54,55% (6 siswa), dan “Kurang” sebesar 18,18% (2 siswa).

#### d. Pengamatan Setelah Proses Pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja diterima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama, hasilnya disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9.** Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	6	54,55%	7	45,45%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	5	45,45%	6	54,55%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	6	54,55%	7	45,45%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	1	9,09%	10	90,91%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	5	45,45%	6	54,55%
6.	Banyak kesempatan melakukan	4	36,36%	7	63,64%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	6	54,55%	7	45,45%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	6	54,55%	7	45,45%

Setelah pertemuan kedua, dan melihat hasilnya maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi kembali, hasilnya yaitu: (1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran. (2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana. (3) Sebagian siswa masih asing dengan permainan melompat rintangan karena terbiasa dengan latihan lompat jauh sistem *drill* yang berulang ulang. (4) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab. (5) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.

### **3. Siklus II Pertemuan Pertama**

Pada pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Secara rinci hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Pengamatan Sebelum Pembelajaran**

Begitu pelajaran Penjas dimulai, siswa berebut keluar kelas untuk berganti pakaian olah raga. Tampak keceriaan dari siswa, karena pelajaran Penjas sangat siswa sukai dan siswa tunggu. Tanpa komando siswa berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Siswa sangat penasaran dengan pelajaran yang akan dilaksanakan. Rasa penasaran siswa itulah yang membuat suasana sedikit gaduh. Ternyata siswa masih menginginkan pelajaran lompat jauh seperti pelajaran minggu yang sebelumnya.

b. Pengamatan Saat Proses Pembelajaran Berlangsung

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Pengamatan Saat Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan guru menjelaskan tentang materi pelajaran hari itu, siswa terlihat sangat bersemangat dan terlihat ada beberapa siswa yang berteriak kegirangan. Saat dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan, siswa terlihat bersemangat sekali. Sambil berteriak-teriak siswa melompati karet yang dipegangnya dengan berjalan. Siswa ingin segera sampai pada *finish* sehingga menjadi pemenang.



**Gambar 14.** Suasana Siswa Saat Pemanasan

2) Pengamatan Saat Pelajaran Inti

Masuk pada pelajaran inti, suasana masih seperti minggu yang kemarin, yaitu anak sangat antusias sekali dalam menerima pelajaran olahraga terutama materi lompat jauh. Kemudian peneliti menjelaskan materi

yang akan dilakukan, dan setelah siswa mengerti dengan penjelasan peneliti, segera siswa mencoba dan melaksanakan perintah. Sebelum memulai dengan melompat bilah bambu, terlebih dahulu siswa melompat melewati daun kering yang ditata dengan jarak kurang lebih 50 cm. Siswapun melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Kemudian daun kering diganti menggunakan bilah setiap siswa melakukan tiga kali secara bergantian. Gambar siswa melompat melewati bilah bambu dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 15.** Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu

### 3) Pengamatan Saat Penenangan

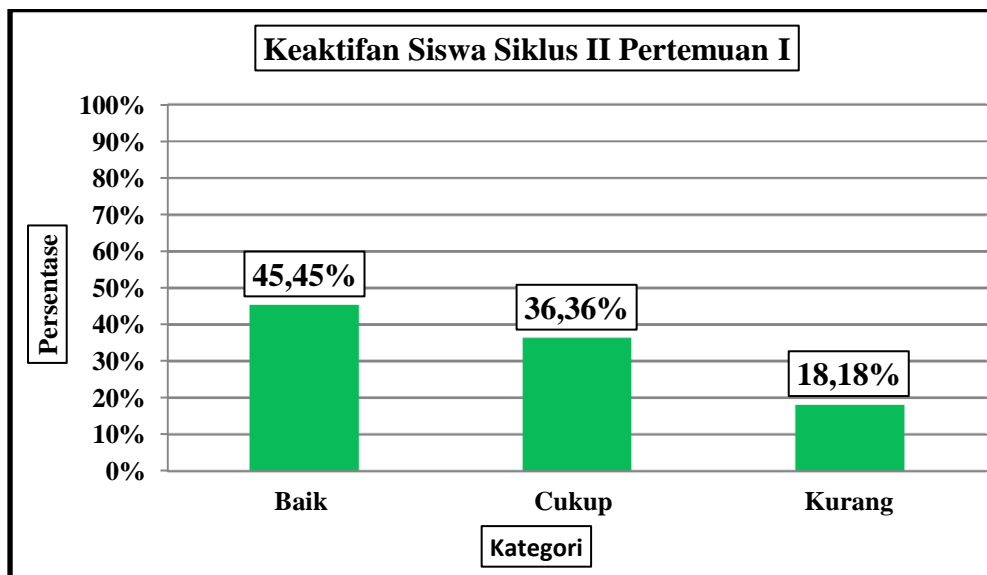
Pada saat penenangan siswa diberikan senam pelemasan. Guru juga memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran lompat jauh. Siswa terlihat antusias saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa dan dibubarkan.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap suasana kelas, yaitu keaktifan siswa dalam pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama. Hasilnya disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10.** Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

No Siswa	Keaktifan Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1.	✓		
2.		✓	
3.	✓		
4.	✓		
5.		✓	
6.			✓
7.	✓		
8.		✓	
9.			✓
10.	✓		
11.		✓	
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Persentase</b>	<b>45,45%</b>	<b>36,36%</b>	<b>18,18%</b>

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar 16 di bawah ini:



**Gambar 16.** Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Pertama

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa keaktifan siswa pada kategori “Baik” sebesar 45,45% (5 siswa), “Cukup” sebesar 36,36% (4 siswa), dan “Kurang” sebesar 18,18% (2 siswa).

### c. Pengamatan Setelah Proses Pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja diterima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama, hasilnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11.** Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	8	72,73%	3	27,27%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	7	63,64%	4	36,36%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	8	72,73%	3	27,27%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	11	100%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	7	63,64%	4	36,36%
6.	Banyak kesempatan melakukan	7	63,64%	4	36,36%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	8	72,73%	3	27,27%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	8	72,73%	3	27,27%

Dari hasil siklus II pertemuan pertama, peneliti bersama kolaborator sebuat untuk tetap memperhatikan aspek keaktifan siswa. Karena dengan semakin tumbuhnya keaktifan, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak dasar lompat jauh. Salah satu cara yaitu dengan tetap



menerapkan metode bermain dengan variasi yang berbeda, yaitu dengan lompat bilah bambu.

#### **4. Siklus II Pertemuan Kedua**

Pada pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai.

##### **a. Pengamatan Sebelum Proses Pembelajaran**

Saat siswa berganti dengan pakaian olahraga, sudah tampak keceriaan siswa. Siswa sudah menerka-nerka pelajaran apa yang akan diterima hari ini. Begitu guru sampai di lapangan sambil membawa peralatan yang akan digunakan, serentak siswa bersorak kegirangan dan berteriak seolah siswa sudah mengetahui pelajaran yang akan dilaksanakan.

##### **b. Pengamatan Saat Proses Pembelajaran Berlangsung**

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

###### **1) Pengamatan saat pendahuluan**

Setelah guru melakukan presensi dan memberikan apersepsi, yaitu menyampaikan materi yang akan diajarkan yaitu lompat jauh. Siswa terlihat sangat antusias mendengar penjelasan dari guru. Kemudian guru memberikan pemanasan dengan membagi siswa menjadi dua bersaf. Pemanasan umum dengan cara memberikan kebebasan pada siswa untuk melakukan gerakan lari dan melompat dengan senang dan gembira melalui permainan bolabong/bola tembak/berburu kijang. Pada permainan

ini mengarah pada pola gerak dominan pembelajaran lompat jauh. Dimana siswa selalu berlari lari dan melompat-lompat untuk menghindari tembakan bola.

## 2) Pengamatan saat pelajaran inti

Pada pelajaran inti, kegiatan masih sama pada saat siklus I pertemuan pertama, yaitu melompat bilah bambu yang sudah disiapkan. Siswa merasa seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Sebelum memulai dengan melompat bilah bambu, terlebih dahulu siswa melompat melewati daun kering yang ditata dengan jarak kurang lebih 50 cm. Siswapun melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Pada pertemuan kedua dilakukan tes psikomotor lompat jauh. Guru mencatat hasil lompatan siswa. Akhir dari kegiatan, guru memilih lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa, dan kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian dan memberi motivasi pada siswa lain untuk lebih giat lagi dalam berlatih lompat jauh.

## 3) Pengamatan Saat Penenangan

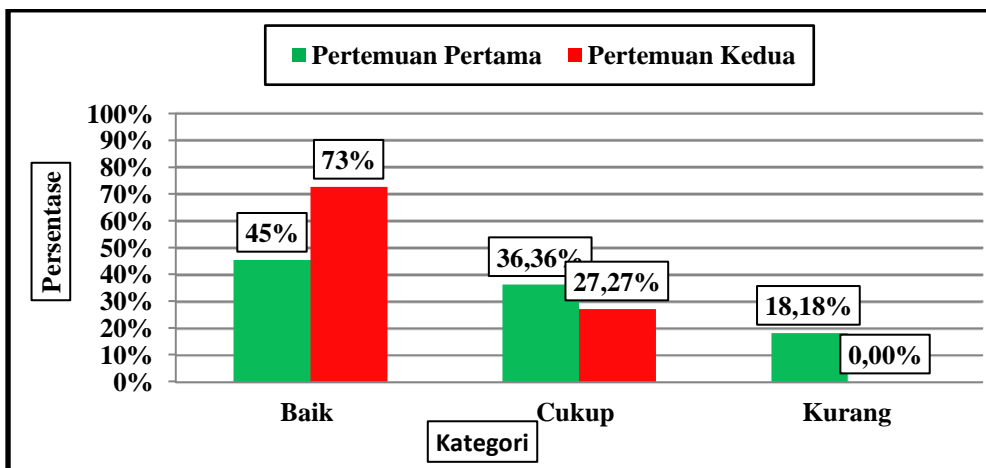
Pada saat penenangan siswa diberikan senam pelepasan. Guru juga memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran lompat jauh. Siswa terlihat antusias saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa dan dibubarkan.

Hasil pengamatan terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran pada siklus I pertemuan kedua disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12.** Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

No Siswa	Keaktifan Siswa		
	Baik	Cukup	Kurang
1.	✓		
2.	✓		
3.	✓		
4.	✓		
5.	✓		
6.		✓	
7.	✓		
8.		✓	
9.		✓	
10.	✓		
11.	✓		
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>Persentase</b>	<b>72,73%</b>	<b>27,27%</b>	<b>0%</b>

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar 17 di bawah ini:



**Gambar 17.** Diagram Batang Penilaian Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

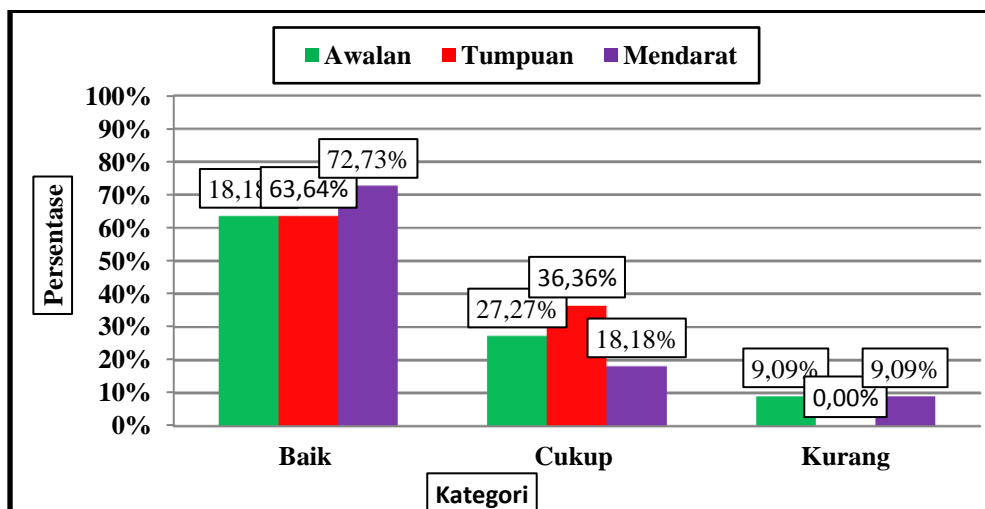
Berdasarkan tabel 12 dan gambar 17 di atas, menunjukkan bahwa keaktifan siswa pada siklus II pertemuan kedua meningkat jika dibandingkan dengan siklus II pertemuan pertama, hasilnya pada kategori “Baik” sebesar 72,73% (8 siswa), “Cukup” sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 0% (0 siswa).

Hasil pengamatan terhadap gerak lompat jauh dari sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus I disajikan pada tabel 13 di bawah ini:

**Tabel 13.** Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siswa Siklus II

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	K H	✓				✓		✓		
2	A D	✓			✓			✓		
3	R H.	✓			✓			✓		
4	I R.		✓		✓				✓	
5	S R		✓		✓					✓
6	H H			✓	✓			✓		
7	B I.	✓				✓		✓		
8	M R	✓				✓		✓		
9	S W.	✓				✓		✓		
10	F O.		✓		✓				✓	
11	D N.	✓			✓			✓		
Jumlah		7	3	1	7	4	0	8	2	1
Persentase		63,64	27,27	9,09	63,64	36,36	0	72,73	18,18	9,09

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka hasilnya tampak pada gambar di bawah ini:



**Gambar 18.** Diagram Batang Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus II

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa gerak lompat jauh dari sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus II, hasilnya sikap awalan pada kategori “Baik” sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup”

sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa), sikap tumpuan pada kategori “Baik” sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup” sebesar 36,36% (4 siswa), dan “Kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan sikap mendarat pada kategori “Baik” sebesar 72,73% (8 siswa), “Cukup” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa).

#### d. Pengamatan Setelah Proses Pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja diterima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama, hasilnya disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14.** Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	10	91,91%	1	9,09%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	10	91,91%	1	9,09%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	11	100%	0	0%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	11	100%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	9	81,82%	2	18,18%
6.	Banyak kesempatan melakukan	9	81,82%	2	18,18%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	9	81,82%	2	18,18%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	11	100%	0	0%

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar aktif dalam mengikuti

pembelajaran penjas dari awal sampai akhir, bahkan siswa masih merasa kurang dengan jam pelajaran di sekolah dan mengulanginya lagi di rumah. Namun masih ada satu siswa yang tertinggal karena postur tubuh yang pendek, badan yang kecil dan kurus dan keadaan gizi yang buruk.

## **B. Pembahasan**

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan sangat antusias dan semangat yang tinggi untuk mengikuti pelajaran. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi Penjas adalah Atletik apalagi lompat jauh, maka siswa seakan merasa enggan melakukannya. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang penulis terapkan pada pembelajaran kali ini, anak justru merasa senang. Dengan bermain siswa tidak merasa bahwa sesungguhnya siswa telah melakukan gerakan lompat jauh. Dan itu siswa lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1998: 320) bermain dilakukan dengan sukarela tanpa ada busaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran Penjas bentuknya menyenangkan, dan hampir seluruh siswa menyatakan “ya” walaupun ada satu siswa untuk waktu pembelajaran penjas sangat pendek menyatakan “tidak”, menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada busaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan siswa mau

mencoba lagi pada saat jam istirahat siswa meminjam kembali peralatan yang tadi siswa gunakan saat pelajaran maupun ketika siswa berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru dan tertarik pula untuk mengulangnya lagi.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan lompat tali. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati rintangan. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati rintangan sesering mungkin.

Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompati rintangan dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan melompat rintangan sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya.

Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompat rintangan dan lompat jauh dengan gembira dan

penuh semangat. Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus di pertemuan kedua dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati rintangan. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan permainan melompati rintangan siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merubuan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus. Pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompat



rintangan dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa melalui permainan melompat rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015, hal ini ditandai dengan meningkatnya keaktifan dan kemampuan lompat jauh siswa dari sikap awalan, tumpuan, dan tolakan. Pada siklus I keaktifan siswa pada kategori “Baik” sebesar 0% (0 siswa), “Cukup” sebesar 63,64% (7 siswa), dan “Kurang” sebesar 36,36% (4 siswa), meningkat pada siklus kedua yaitu pada kategori “Baik” sebesar 72,73% (8 siswa), “Cukup” sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 0% (0 siswa). Kemampuan lompat jauh pada siklus I dari sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus I, hasilnya sikap awalan pada kategori “Baik” sebesar 18,18% (2 siswa), “Cukup” sebesar 54,55% (6 siswa), dan “Kurang” sebesar 27,27% (3 siswa), sikap tumpuan pada kategori “Baik” sebesar 27,27% (3 siswa), “Cukup” sebesar 45,45% (5 siswa), dan “Kurang” sebesar 27,27% (3 siswa), dan sikap mendarat pada kategori “Baik” sebesar 27,27% (3 siswa), “Cukup” sebesar 54,55% (6 siswa), dan “Kurang” sebesar 18,18% (2 siswa), dan meningkat pada siklus II yaitu sikap awalan, tolakan dan mendarat pada siklus II, hasilnya sikap awalan pada kategori “Baik” sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup” sebesar 27,27% (3 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa), sikap tumpuan pada kategori “Baik”

sebesar 63,64% (7 siswa), “Cukup” sebesar 36,36% (4 siswa), dan “Kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan sikap mendarat pada kategori “Baik” sebesar 72,73% (8 siswa), “Cukup” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “Kurang” sebesar 9,09% (1 siswa).

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil perbaikan ini menunjukkan pendekatan permainan melompati rintangan dapat meningkatkan kemampuan belajar lompat jauh peserta didik siswa kelas V di SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Tahun Ajaran 2014/2015. Untuk menerapkan pembelajaran dengan pendekatan permainan melompati rintangan dibutuhkan perlengkapan pendukung pembelajaran. Dalam kegiatan ini peserta didik diajak bermain melompati rintangan, kemudian diharapkan siswa menemukan sendiri teknik lompatan yang benar, sesuai dengan keinginan dan temuan peserta didik saat melakukan permainan melompati rintangan. Pada kegiatan ini “*learning by doing*” sangat tepat diterapkan dimana peserta didik diberi tugas untuk menemukan sendiri teknik lompatan baik secara kelompok maupun individual.

Agar pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan melompati rintangan dapat berjalan secara efektif maka perlu diperhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan yang diharapkan.

2. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.
3. Guru dituntut memiliki kreativitas dalam pembelajaran baik mengenai teknik penyajian, pengelolaan kelas dan mendorong peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat.
4. Guru harus mampu mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan mandiri.

### **C. Saran-saran**

Proses perbaikan atau remedi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan permainan melompati rintangan ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

#### **1. Bagi Guru**

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan melompati rintangan dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang

tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.

- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
- f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep permainan melompati rintangan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
  - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pelajaran lompat jauh.
  - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
  - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.

## 2. Bagi Sekolah

- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.

- b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

### 3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta: Grasindo.
- Cicik Haryati. (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Danu Hoedaya. (2001). *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- I Made Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2007). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- M. Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan (Josef Nossek. Terjemahan)*. UNS. Buku asli diterbitkan tahun 1982.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saefudin Azwar. (2000). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.



Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.

Udin S Winataputra, M.A., dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 379/UN.34.16/PP/2015 08 Mei 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Yth : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Bantul  
Jl. Basuki Rahmat No. 6 Bantul

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rumelah  
NIM : 13604227071  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015  
Tempat/obyek : SD Muhammadiyah Argosari Kec. Sedayu, Kab. Bantul  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Melompat Rintangan Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Argosari Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2014/2015


Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Argosari  
2. Kaprodi. PGSD Penjas  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Muhammadiyah Argosari

 PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH SEDAYU  
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
**SD MUHAMMADIYAH ARGOSARI**  
Alamat: Tapen, Argosari, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta  
Telp. 0274-7141760, 087738094646 email: sdmargosari@yahoo.co.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 009/SKet/V/2015


Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ASIH PUJANTARA, S.Pd.SD  
NIP : 19711220 199103 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Tempat tugas : SD Muhammadiyah Argosari

Memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Rumelah  
NIM : 13604227071  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui  
Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V  
SD Muhammadiyah Argosari, Kecamatan Sedayu  
Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2014/2015

Demikian surat keterangan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sedayu, 8 Mei 2015  
Kepala Sekolah  
  
Asih Pujiantara, S.Pd.SD  
NIP. 19711220 199103 1 001

# SIKLUS I

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(Siklus Pertama)**

Satuan Pendidikan : SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas/ Semester : V/ II  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan)  
Waktu Pelaksanaan : Tanggal 6 dan 8 Mei 2015  
Aspek : Atletik

#### **Standar Kompetensi**

6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar dalam pemrmainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- 6.3. Mempraktekkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

#### **Indikator**

Lompat jauh :

1. Mampu melakukan gerakan awalan
2. Mampu melakukan gerakan menolak / tumpuan
3. Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara
4. Mampu melakukan gerakan mendarat

#### **I. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu melakukan gerakan awalan lompat jauh
2. Siswa mampu melakukan tumpuan pada lompat jauh
3. Siswa mampu melakukan gerakan melayang pada lompat jauh
4. Siswa mampu melakukan mendarat pada lompat jauh


#### **II. Materi Pembelajaran**

Atletik (lompat jauh)

#### **III. Metode**

- Permainan Melompat Rintangan
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

#### IV. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Materi Pembelajaran	Gambar
1	2	3
1.	<p><b>Pendahuluan (15 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Presensi</li> <li>- Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan</li> </ul> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>Pemanasan dengan permainan yang mengarah pada gerak dasar pembelajaran lompat jauh, Bermain Bola Tembak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara bermain:</li> </ul> <p>Satu siswa bertindak sebagai pemburu. Sambil membawa bola berada di luar garis batas bertindak sebagai pemburu. Teman yang lain menjadi kijang berada di dalam lapangan sambil terus berlari lari dan melompat lompat untuk menghindari tembakan dari sang pemburu. Jika kijang tertembak bola maka kijang keluar bertindak menjadi pemburu. Jadi pemburu selalu bertambah dan seterusnya hingga kijang habis tertembak sang pemburu</p>	<p>X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> 
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>Pembelajaran Lompat Jauh dengan pendekatan permainan melompat rintangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan alat pembelajaran</li> <li>Siswa melakukan lompatan ke depan yang sudah diberi rintangan/penanda secara bolak balik dengan 3 kali pengulangan</li> <li>Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi bagaimana cara melompat</li> <li>Siswa dibawa ke lapangan lompat jauh yang sesungguhnya untuk melakukan lompat jauh</li> <li>Guru mencatat hasil lompatan, siswa yang berhasil dengan lompatan terjauh kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian</li> </ol>	
3	<p><b>Penutup (20 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Senam pelemasan</li> <li>Guru memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran</li> </ol>	

	lompat jauh c. Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran d. Siswa berdoa bersama kemudian dibubarkan	
--	--	--

## V. Alat dan Sumber Bahan

- a. Sarana dan Prasarana
  - Tali rafia
  - Bak lompat
  - Rol meter
  - Cangkul
  - Peluit
- b. Sumber Bahan
  - Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga
  - Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Eddy Purnomo, UNY 2007

## VI. Penilaian

- 1) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen : Lompat Jauh

Contoh Penilaian Lompat Jauh

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1										
Jumlah										
%										

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Bantul, 5 Mei 2015  
Guru Praktikan

Asih Pujiانتارا, S.Pd  
NIP. 19711220 199103 1 001

**Rumelah**  
NIM. 13604227071



## PENILAIAN SUASANA KELAS

### Pedoman Penilaian Suasana Kelas

No	Komponen	Kriteria Skor	Nilai
1	Aktif	Jika siswa diperintah sekali, melakukannya lebih dari sekali.	B
		Jika siswa diperintah sekali, melakukan sekali	C
		Jika siswa tidak diperintah, siswa tidak melakukan.	K

### PENILAIAN SUASANA KELAS PERTEMUAN PERTAMA

No Siswa	Suasana Kelas Aktif		
	B	C	K
1.			✓
2.			✓
3.		✓	
4.			✓
5.			✓
6.			✓
7.		✓	
8.		✓	
9.			✓
10.			✓
11.			✓
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>Persentase</b>	<b>0%</b>	<b>27,27%</b>	<b>72,73%</b>

### PENILAIAN SUASANA KELAS PERTEMUAN KEDUA

No Siswa	Suasana Kelas Aktif		
	B	C	K
1.		✓	
2.		✓	
3.		✓	
4.		✓	
5.		✓	
6.			✓
7.			✓
8.			✓
9.		✓	
10.		✓	
11.			✓
<b>Jumlah</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Persentase</b>	<b>0%</b>	<b>63,64%</b>	<b>36,36%</b>

### AKTIVITAS GURU SELAMA PEMBELAJARAN

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya	Tidak
1	Cara guru mengajar menyenangkan		
2	Cara menjelaskan dengan baik		
3	Cara pembelajaran menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran terasa sangat cepat		

### TANGGAPAN SISWA PERTEMUAN PERTAMA

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	4	36,36%	7	63,64%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	3	27,27%	8	72,72%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	4	36,36%	7	63,64%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	2	18,18%	9	81,82%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	4	36,36%	7	63,64%
6.	Banyak kesempatan melakukan	2	18,18%	9	81,82%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	5	45,45%	6	54,55%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	4	36,36%	7	63,64%

### TANGGAPAN SISWA PERTEMUAN KEDUA

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	6	54,55%	7	45,45%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	5	45,45%	6	54,55%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	6	54,55%	7	45,45%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	1	9,09%	10	90,91%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	5	45,45%	6	54,55%
6.	Banyak kesempatan melakukan	4	36,36%	7	63,64%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	6	54,55%	7	45,45%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	6	54,55%	7	45,45%

Pengamat

Saminten, S.Pd. Jas

## INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Muhammadiyah Hari, tanggal : 8 Mei 2015  
 Kelas/ Smt : V / II Pengamat : Saminten, S.Pd. Jas  
 Pertemuan : I

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
1	Awalan	Siswa melakukan awalan dari suatu sikap start berdiri dengan gerak lari cepat secara sedikit demi sedikit dan meningkat.	B
		Siswa melakukan awalan dari start sampai balok tumpu dengan gerak lari cepat dan langkah tidak ajeg dengan merubah langkah.	C
		Siswa melakukan awalan dari start dengan gerak lari cepat dan mengurangi kecepatan lari setelah sampai balok tumpu.	K
2	Tolakan	Siswa melakukan tolakan tepat ada papan tolakan atau di balok tumpu dengan satu kaki yang kuat dan dilakukan gerakan cepat	B
		Siswa melakukan tolakan di balok tumpu (papan tolakan) dengan menggunakan kaki yang kuat dilakukan tidak maksimal kurang cepat	C
		Siswa melakukan tolakan tidak tepat pada papan tolakan dan tidak maksimal dan kurang cepat.	K
4	Mendarat	Pada saat siswa lepas meninggalkan balok tumpu, siswa mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki bergerak ke bawah dengan cepat dan bersamaan.	B
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki bersamaan badan condong ke belakang.	C
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki tumpuannya bersama kurangnya koordinasi antara lengan dan kaki.	K

Pengamat

Saminten, S.Pd. Jas

**PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN SIKLUS I LOMPAT JAUH  
KELAS V SD MUHAMMADIYAH ARGOSARI, SEDAYU, BANTUL  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	K H		✓				✓		✓	
2	A D	✓				✓		✓		
3	R H.		✓			✓			✓	
4	I R.			✓	✓					✓
5	S R		✓		✓					✓
6	H H			✓		✓			✓	
7	B I.		✓				✓		✓	
8	M R		✓			✓			✓	
9	S W.		✓				✓	✓		
10	F O.			✓		✓			✓	
11	D N.	✓			✓			✓		
Jumlah		2	6	3	3	5	3	3	6	2
Persentase		18,18%	54,55%	27,27%	27,27%	45,45%	27,27%	27,27%	54,55%	18,18%

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Bantul, 6 Mei 2015  
Guru Praktikan

Asih Pujiانتارا, S.Pd  
NIP. 19711220 199103 1 001

Rumelah  
NIM. 13604227071

# SIKLUS II

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(Siklus Kedua)**

Satuan Pendidikan : SD Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas/ Semester : V/ II  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan)  
Waktu Pelaksanaan : Tanggal 13 dan 15 Mei 2015  
Aspek : Atletik

#### **Standar Kompetensi**

6. Mempraktekkan berbagai variasi gerrak dasar dalam pemrainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- 6.3.Mempraktekkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

#### **Indikator**

Lompat jauh :

5. Mampu melakukan gerakan awalan
6. Mampu melakukan gerakan menolak / tumpuan
7. Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara
8. Mampu melakukan gerakan mendarat

#### **VII. Tujuan Pembelajaran**

5. Siswa mampu melakukan gerakan awalan lompat jauh
6. Siswa mampu melakukan tumpuan pada lompat jauh
7. Siswa mampu melakukan gerakan melayang pada lompat jauh
8. Siswa mampu melakukan mendarat pada lompat jauh


#### **VIII. Materi Pembelajaran**

Atletik (lompat jauh)

#### **IX. Metode**

- Permainan Melompat Rintangan
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

## X. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Materi Pembelajaran	Gambar
1	2	3
1.	<p><b>Pendahuluan (15 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Presensi</li> <li>- Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan</li> </ul> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>Pemanasan dengan permainan yang mengarah pada gerak dasar pembelajaran lompat jauh, Bermain Bola Tembak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara bermain:</li> </ul> <p>Satu siswa bertindak sebagai pemburu. Sambil membawa bola berada di luar garis batas bertindak sebagai pemburu. Teman yang lain menjadi kijang berada di dalam lapangan sambil terus berlari lari dan melompat lompat untuk menghindari tembakan dari sang pemburu. Jika kijang tertembak bola maka kijang keluar bertindak menjadi pemburu. Jadi pemburu selalu bertambah dan seterusnya hingga kijang habis tertembak sang pemburu</p>	<p>X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> 
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>Pembelajaran Lompat Jauh dengan pendekatan permainan melompat rintangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>f. Guru menyiapkan alat pembelajaran</li> <li>g. Siswa melakukan lompatan ke depan yang sudah diberi rintangan/penanda secara bolak balik dengan 3 kali pengulangan</li> <li>h. Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi bagaimana cara melompat</li> <li>i. Siswa dibawa ke lapangan lompat jauh yang sesungguhnya untuk melakukan lompat jauh</li> <li>j. Guru mencatat hasil lompatan, siswa yang berhasil dengan lompatan terjauh kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian</li> </ul>	
3	<p><b>Penutup (20 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Senam pelemasan</li> <li>f. Guru memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran</li> </ul>	

	lompat jauh g. Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran h. Siswa berdoa bersama kemudian dibubarkan	
--	--	--

## XI. Alat dan Sumber Bahan

### c. Sarana dan Prasarana

- Tali rafia
- Bak lompat
- Rol meter
- Cangkul
- Peluit

### d. Sumber Bahan

- Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga
- Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Eddy Purnomo, UNY 2007

## XII. Penilaian

- 4) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 5) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 6) Butir Instrumen : Lompat Jauh

### Contoh Penilaian Lompat Jauh

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1										
Jumlah										
%										

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Bantul, 12 Mei 2015  
Guru Praktikan

Asih Pujiانتارا, S.Pd  
NIP. 19711220 199103 1 001

**Rumelah**  
NIM. 13604227071



## PENILAIAN SUASANA KELAS

### Pedoman Penilaian Suasana Kelas

No	Komponen	Kriteria Skor	Nilai
1	Aktif	Jika siswa diperintah sekali, melakukannya lebih dari sekali.	B
		Jika siswa diperintah sekali, melakukan sekali	C
		Jika siswa tidak diperintah, siswa tidak melakukan.	K

### PENILAIAN SUASANA KELAS PERTEMUAN PERTAMA

No Siswa	Suasana Kelas Aktif		
	B	C	K
1.	✓		
2.		✓	
3.	✓		
4.	✓		
5.		✓	
6.			✓
7.	✓		
8.		✓	
9.			✓
10.	✓		
11.		✓	
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Persentase</b>	<b>45,45%</b>	<b>36,36%</b>	<b>18,18%</b>

### PENILAIAN SUASANA KELAS PERTEMUAN KEDUA

No Siswa	Suasana Kelas Aktif		
	B	C	K
1.	✓		
2.	✓		
3.	✓		
4.	✓		
5.	✓		
6.		✓	
7.	✓		
8.		✓	
9.		✓	
10.	✓		
11.	✓		
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>Persentase</b>	<b>72,73%</b>	<b>27,27%</b>	<b>0%</b>

### AKTIVITAS GURU SELAMA PEMBELAJARAN

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya	Tidak
1	Cara guru mengajar menyenangkan		
2	Cara menjelaskan dengan baik		
3	Cara pembelajaran menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran terasa sangat cepat		

### TANGGAPAN SISWA PERTEMUAN PERTAMA

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	8	72,73%	3	27,27%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	7	63,64%	4	36,36%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	8	72,73%	3	27,27%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	11	100%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	7	63,64%	4	36,36%
6.	Banyak kesempatan melakukan	7	63,64%	4	36,36%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	8	72,73%	3	27,27%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	8	72,73%	3	27,27%

### TANGGAPAN SISWA PERTEMUAN KEDUA

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	10	91,91%	1	9,09%
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	10	91,91%	1	9,09%
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	11	100%	0	0%
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	11	100%
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	9	81,82%	2	18,18%
6.	Banyak kesempatan melakukan	9	81,82%	2	18,18%
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	9	81,82%	2	18,18%
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	11	100%	0	0%

Pengamat

Saminten, S.Pd. Jas

## INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Muhammadiyah Hari, tanggal : 15 Mei 2015  
 Kelas/ Smt : V / II Pengamat : Saminten, S.Pd. Jas  
 Pertemuan : II

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
1	Awalan	Siswa melakukan awalan dari suatu sikap start berdiri dengan gerak lari cepat secara sedikit demi sedikit dan meningkat.	B
		Siswa melakukan awalan dari start sampai balok tumpu dengan gerak lari cepat dan langkah tidak ajeg dengan merubah langkah.	C
		Siswa melakukan awalan dari start dengan gerak lari cepat dan mengurangi kecepatan lari setelah sampai balok tumpu.	K
2	Tolakan	Siswa melakukan tolakan tepat ada papan tolakan atau di balok tumpu dengan satu kaki yang kuat dan dilakukan gerakan cepat	B
		Siswa melakukan tolakan di balok tumpu (papan tolakan) dengan menggunakan kaki yang kuat dilakukan tidak maksimal kurang cepat	C
		Siswa melakukan tolakan tidak tepat pada papan tolakan dan tidak maksimal dan kurang cepat.	K
4	Mendarat	Pada saat siswa lepas meninggalkan balok tumpu, siswa mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki bergerak ke bawah dengan cepat dan bersamaan.	B
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki bersamaan badan condong ke belakang.	C
		Siswa melakukan sikap mendarat dua kaki tumpuannya bersama kurangnya koordinasi antara lengan dan kaki.	K

Pengamat

Saminten, S.Pd. Jas

**PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN SIKLUS II LOMPAT JAUH  
KELAS V SD MUHAMMADIYAH ARGOSARI, SEDAYU, BANTUL  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

No	Nama	Awalan			Tumpuan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	K H	✓				✓		✓		
2	A D	✓			✓			✓		
3	R H.	✓			✓			✓		
4	I R.		✓		✓				✓	
5	S R		✓		✓					✓
6	H H			✓	✓			✓		
7	B I.	✓				✓		✓		
8	M R	✓				✓		✓		
9	S W.	✓				✓		✓		
10	F O.		✓		✓				✓	
11	D N.	✓			✓			✓		
Jumlah		7	3	1	7	4	0	8	2	1
Persentase		63,64%	27,27%	9,09%	63,64%	36,36%	0%	72,73%	18,18%	9,09%

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Bantul, 15 Mei 2015  
Guru Praktikan

Asih Pujiانتارا, S.Pd  
NIP. 19711220 199103 1 001

Rumelah  
NIM. 13604227071

## Lampiran 5. Silabus Pembelajaran Kelas IV

**Nama Sekolah** : .....  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester/ tahun** : I / 20..-20..  
**Standart Kompetensi** : 1. Mempraktikan gerak asar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber belajar
				Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen		
1.1Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas dan kejujuran	<b>b. Permainan Bola kecil Tennis</b> - pengertian permainan tennis - fasilitas dan sarana bermain tennis -teknik dasar bermain tennis - cara bermain tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pengertian permainan tennis</li> <li>Menjelaskan fasilitas dan sarana bermain toonis</li> <li>Melakukan tehnik dasar bermain tennis</li> <li>Melakukan cara bermain permainan tennis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan</li> <li>Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan</li> <li>Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan</li> <li>Memukul objek yang dilambungkan /dilemparkan dari berbagai arah dan jarak.</li> <li>Menjelaskan peraturan permainan kasti .</li> <li>Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> <li>Bekerjasama dengan tim, bermain sportifitas</li> </ul>	Tes Tulis dan praktik	Tes Soal & ketrampilan	Tes tulis • *Menjelaskan pengertian permainan tennis • Melakukan pukulan forehand dengan baik • Melakukan pukulan backhand dengan baik • melakukan servis ke sasaran	10 X 35 menit ( 5 X pert )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Penjaske s/cd kls. 4</li> <li>Matras</li> <li>Lapangan</li> <li>Pluit</li> <li>Stop watch</li> </ul>

1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin	<b>c. Atletik</b> - lari angkat paha -lari tumik ke belakang -lari tungkai disepakan ke belakang -lari santai ( jogging ) -lari cepat ( sprint ) - Lomba memindahkan batu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan lari mengangkat paha</li> <li>• Melakukan lari tumit kebelakang</li> <li>• Melakukan lari tungkai disepakan ke depan</li> <li>• Melakukan lari santai ( Joging )</li> <li>• Melakukan lari cepat ( Sprint )</li> <li>• Lomba memindahan batu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak an lari ditempat</li> <li>• Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan</li> <li>• Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak</li> <li>• Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari</li> </ul>	Tes Praktik	Tes -ketram pilan -Penga- matan	Tes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melaku-kan lari mengangkat paha</li> <li>• Melakukan lari tumit ke belakang</li> <li>• Melakukan lari tungkai disepakan ke depan</li> <li>• Melakukan jalan santai ( jogging )</li> <li>• Melakukan lari cepat</li> <li>• Melakukan lomba me-mindahkan batu</li> </ul>	4 X 35 menit ( 2 X pert )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaske s/cd kls. 4</li> <li>• Matras</li> <li>• Lapanga n</li> <li>• Pluit</li> <li>• Stop watch</li> </ul>
1.3 Mempraktikkan gerak Dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran	<b>d. Sepak bola</b> * Jumlah pemain dan lama permainan *Tehnik dasar menendang bola : -Tendangan dengan kura-kura kaki - Tendangan kaki bagian dalam -Tendangan kaki bagian luar -Menggiring bola - Mengirim bola * Bermain bola dengan peraturan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan jumlah pemain dan lama permainan</li> <li>• Melakukan gerakan menendang bola dengan :              - Tendangan dengan kurakura kaki              - Tendangan dengan kaki bagian dalam              - Tendangan dengan kaki bagian luar</li> <li>-Menggiring bola              -Mengirim bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai bagian kaki</li> <li>• Menggiring bola dengan control yang baik</li> <li>• Melakukan mengoper bola berpasangan/ berkelompok</li> <li>• Melakukan variasi gerakan dasar : menggiring, mengoper, menendang berpasangan dengan control yang baik.</li> </ul>	Tes Praktik	- Tes Ketram pilan - Penga- matan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan menendang bola dengan kura-kura kaki</li> <li>• lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam</li> <li>• Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar</li> <li>• Lakukan</li> </ul>	10 X 35 menit (4X pert )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaske s/cd kls. 4</li> <li>• Matras</li> <li>• Lapanga n</li> <li>• Pluit</li> <li>• Stop watch</li> </ul>

	yang dimodifikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan peraturan permainan sepak bola</li> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Bermain dengan kerjasama tim ,menjungjung sportifitas</li> </ul>			menggiring dang mengirim bola ber pasangan		
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

**Mengetahui,**  
**Kepala SD/MI .....**

**....., ..... 20..**  
**Guru Mapel PJOK**

( ..... )  
**NIP/NIK.**

( ..... )  
**NIP/NIK.**

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : .....  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester/ tahun** : I / 20..-20..  
**Standart Kompetensi** : 2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

Komptensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikan aktivitas permainan sederhana Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin	<b>a. Latihan daya tahan dan kekuatan</b> - Lari jelajah sekolah - sit up - Menirukan gerakan anjing laut - Mengangkat tubuh - Kepiting berjalan - Jongkok berdiri - Permainan berangkai 4 pos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan lari jelajah sekolah</li> <li>Melakukan gerakan sit up</li> <li>Melakukan gerakan anjing laut</li> <li>Menggantung atau mengangkat tubuh</li> <li>Melakukan gerakan kepiting berjalan</li> <li>Melakukan permainan jongkok berdiri</li> <li>Melakukan permainan berangkai 4 pos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan</li> <li>berangkai / sirkuit training.</li> <li>Melakukan gerakan lompat tali/skiping.</li> <li>Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang</li> </ul>	- Tes praktek - Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukanlah lari jelajah sekolahan</li> <li>Lakukanlah sit up 10 x berpasangan</li> <li>Tirukanlah gerakan anjing laut</li> <li>Lakukan mengangkat tubuh semampumu</li> <li>Lakukanlah permainan jongkok berdiri</li> <li>Lakukan permainan berangkai 4 pos</li> </ul>	2 X 35 menit  (1X pert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Penjaskes/c d kls. 4</li> <li>Matras</li> <li>Lapangan</li> <li>Pluit</li> <li>Stop watch</li> </ul>



2.2 Mempraktikan aktivitas permainan untuk melatih dan koordinasi serta nilai kerja keras	<b>b. Latihan kelenturan</b> - Duduk selunjur - permainan timbangan - Senam jongkok,	• Melakukan gerakan duduk terselunjur berpasangan • Melakukan permainan timbangan • Melakukan senam jongkok	• Melakukan gerakan latihan kelenturan. Otot-otot besar • Melakukan gerakan koordinasi anggota badan bagian atas dengan bawah yang terkontrol	*Tes praktek dan Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	• Lakukan duduk terselunjur berpasangan • Lakukan permainan timbangan • Lakukan senam jongkok	2 X 35 menit	• Buku Penjaskes/c d kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SD/MI .....

....., ..... 20..  
Guru Mapel PJOK

( ..... )  
NIP/NIK.

( ..... )  
NIP/NIK.

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : .....  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester/ tahun** : I / 20..-20..  
**Standart Kompetensi** : 3 Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai keberanian	<b>a. Senam lantai tanpa alat</b> * Berdiri satu kaki * Meloncat dan merubah arah * Kayang * Meroda * Gerobak dorong	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki</li> <li>Melakukan gerakan melompat dengan merubah arah</li> <li>melakukan sikap kayang</li> <li>melakukan gerakan meroda</li> <li>melakukan gerobak dorong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan berguling ke samping</li> <li>Melakukan gerakan berguling kedepan</li> <li>Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan</li> <li>Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas</li> </ul>	Tes praktik dan pengamatan	-Tes ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan gerakan berdiri satu kaki</li> <li>Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah</li> <li>Lakukanlah gerakan kayang</li> <li>Lakukanlah gerakan meroDa</li> <li>Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan</li> </ul>	6 X 35 menit  ( 2x pert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Penjaskes /cd kls. 4</li> <li>Matras</li> <li>Lapangan</li> <li>Pluit</li> <li>Stop watch</li> </ul>

3.2. Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai-nilai disiplin serta keberanian	<b>b. Senam lantai dengan alat</b> - Lompat kangkang - Lompat kangkang - Lompat jongkok - guling ke depan - guling ke belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan lompat kangkang melewati rintangan teman</li> <li>• Melakukan latihan lompat jongkok melewati peti lompat</li> <li>• Melakukan gerakan guling ke depan</li> <li>• Melakukan gerakan guling belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat</li> <li>• Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong</li> </ul>	Tes praktik dan pengamatan	-Tes Ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu !</li> <li>• Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut !</li> <li>• Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut !</li> </ul>	4 X 35 menit  (2X pert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes /cd kls. 4</li> <li>• Matras</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Pluit</li> <li>• Stop watch</li> </ul>
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : .....  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester/ tahun** : I / 20..-20..  
**Standart Kompetensi** : 4 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terseruktur secara beregu tanpa dan menggunakan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh instrumen		
4.1 Mempraktikan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara beregu menggunakan musik serta nilai estetika	<b>a. Gerak ritmik I</b> - Langkah tunggal - Empat langkah ke depan dan ke belakang - Empat langkah ke samping -Gerakan langkah kuda I - Gerakan langkah kuda II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan langkah tunggal</li> <li>• Melakukan gerakan empat langkah ke depan dan belakang</li> <li>• Melakukan gerakan langkah empat ke samping</li> <li>• Melakukan gerakan langkah kuda I</li> <li>• Melakukan gerakan langkah kuda II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani</li> <li>• Melakukan pola gerak senam dengan benar</li> </ul>	-Tes Praktek - Pengamatan	-Tes Ketrampilan - Tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan langkah tunggal secara bergantian</li> <li>• Lakukan langkah kuda I !</li> <li>• Lakukan langkah kuda II !</li> </ul>	6 X 35 menit (3Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes/c d kls. 4</li> <li>• Diktat</li> <li>• Radio</li> <li>• Casete</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Pluit</li> <li>• Stop watch</li> </ul>

4.2 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan alat serta nilai estetika	<b>b. Gerak ritmik II</b> secara beregu tanpa menggunakan alat - Mengayun ke dua lengan ke samping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan gerakan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan 1</li> <li>- Latihan 2</li> <li>- Latihan 3</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan bebas berirama berkelompok</li> <li>• Melakukan gerakan melangkah dan mengayun lengan beregu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes Pratek</li> <li>- Pengamatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes Ktrapilan</li> <li>- Tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan gerakan :</li> <li>• Latihan 1</li> <li>• Latihan 2</li> <li>• Latihan 4</li> </ul>	3X 35 menit (1X pert )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes/c d kls. 4</li> <li>• Diktat</li> <li>• Radio</li> <li>• Casete</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Pluit</li> <li>• Stop watch</li> </ul>
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SD/MI .....

....., ..... 20..  
Guru Mapel PJOK

( ..... )  
NIP/NIK.

( ..... )  
NIP/NIK.

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : .....  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester/ tahun** : I / 20..-20..  
**Standart Kompetensi** : 5 Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Menjaga kebersihan rumah dan sekolah	<b>a. Kebersihan lingkungan</b> 1. Lingkungan dan kesehatan 2. Kebersihan rumah 3. Kebersihan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tentang lingkungan dan Kesehatan</li> <li>Menyebutkan syarat-syarat rumah sehat</li> <li>Menjelaskan apa saja yang perlu dibersihkan dalam menjaga kebersihan sekolah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merapikan kamar tidur</li> <li>Akibat lingkungan yang tidak sehat, cirri cirinya</li> <li>usaha kesehatan sekolah</li> <li>Melaksanakan menjaga kebersihan di rumah dan di sekolah dalam kehidupan sehari hari</li> </ul>	*Tes Tulis * Tanya jawab *Tugas	soal / Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan pengertian lingkungan dan kesehatan !</li> <li>Sebutkan syarat-syarat rumah sehat</li> <li>Sebutkan kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab..</li> </ul>	2 X 35 menit  (1X pert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Penjaskes/ cd kls. 4</li> <li>Diktat</li> <li>Buku kesehatan</li> </ul>
5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya	<b>b. Penanganan sampah</b> 1. Pengertian sampah-sampah 2. Permasalahan sampah c. Tata cara pemus	<ul style="list-style-type: none"> <li>mengetahui bahaya sampah</li> <li>Mengetahui tempat pembuangan sampah</li> <li>Menjelaskan cara membuang sampah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyebutkan nama alat kebersihan</li> <li>Menyebutkan klasifikasi jenis sampah</li> <li>Menyebutkan</li> </ul>	- Tes Tulis - Tes lisan/ tanya jawab - Tugas	soal / Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebutkan bahaya sampah yang anda ketahui !</li> <li>- Jelaskan bagaimana membuang sampah yang</li> </ul>	2 X 35 menit  (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Penjaskes/ cd kls. 4</li> <li>Diktat</li> <li>Buku kesehatan</li> </ul>

	nahan sampah : - penumpukan - pengkoposan - pembakaran -sanitary landfill		akibat membuang sampah sembarangan • Manfaat menjaga kebersihan rumah dan sekolah			baik ! • -Sebutkan tata cara pemusnahan sampah		
<b>❖ Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

Mengetahui,  
Kepala SD/MI .....

....., ..... 20..  
Guru Mapel PJOK

( ..... )  
NIP/NIK.

( ..... )  
NIP/NIK.

## Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Kolaraborator melakukan Presensi Siswa

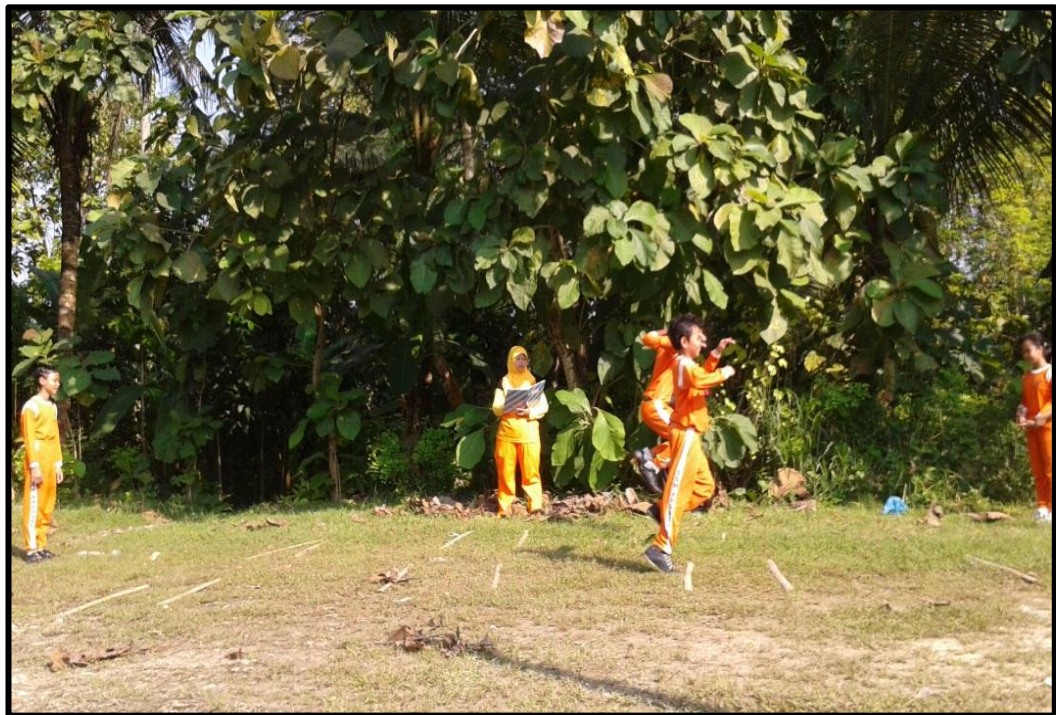


Siswa melakukan Pemanasan





Siswa melakukan Permainan Bola Tembak



Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu





Siswa Melompat Melewati Bilah Bambu



Siswa Melompat Melewati Daun Kering